



Сергей Собянин:  
социальные  
карты  
разблокированы  
8 марта

4

В домах округа  
бесплатно  
меняют  
7 электросчётчики



Певицу  
Анастасию  
Спиридонову  
не узнали  
в образе  
Тины Тёрнер

15

№8 (526) • март 2021

ОКРУЖНАЯ ГАЗЕТА • МОСКВА

# Север Столицы

SEVERSTOLICI.RU • VK.COM/SEVERSTOLIZY • FACEBOOK.COM/СЕВЕР-СТОЛИЦЫ • TWITTER.COM/SEVERSTOLIZY • INSTAGRAM.COM/SEVER\_STOLIZY



Чемпионка  
России  
тренируется  
в Дмитровском  
районе  
**стр. 3**

Предоставлено филиалом ФГБУ «ЦСП» «МСБС» «Парамово»



12

Жительница  
Войковского  
знает, как стать  
счастливее



На  
праздновании  
Масленицы  
будут метать  
бумажные  
блины **14**

## Научила маму боксировать

Все новости  
округа  
ежедневно  
на сайте  
[severstolici.ru](http://severstolici.ru)

## Коптево и Аэропорт соединит путепровод

От улицы 8 Марта до улицы Приорова над путями Рижского направления Московской железной дороги планируют построить новый путепровод. Проект планировки уже согласовала Градостроительно-земельная комиссия.

«Строители собираются возвести почти 1,6 километра дороги. На время работ переустроят часть линий электропередачи», — говорится в сообщении на сайте мэра Москвы.

Рядом с участком, где появится путепровод, расположен жилой комплекс

со школой и детским садом. Новая дорога поможет автолюбителям не менее чем на 20 минут сократить время поездки из Коптева в Аэропорт. Сроки начала и окончания строительства путепровода уточняются.

Михаил КОФАНОВ



Планируется возвести 1,6 километра дороги

Агентство «Москва»

# В Боткинской в этом году отремонтируют четыре корпуса

Москва продолжает модернизировать медицинские учреждения



По словам мэра, в Москве создадут крупнейший комплекс по борьбе с инфекционными заболеваниями

Максим Мишин/Пресс-служба мэра и Правительства Москвы

**У**же в конце 2021 года в городской клинической больнице им. Боткина планируют завершить капитальный ремонт четырёх корпусов. До 2023 года намечено отремонтировать и оснастить современным оборудованием все корпуса больницы.

### Поменяют все коммуникации

Объём работ на территории Боткинской больницы внушительный: общая площадь, на которой они идут, составляет около 14 тысяч кв. метров. В зданиях усиливают перекрытия, полностью меняют все коммуникации, устанавливают современ-

### Рядом строят корпус с вертолётной площадкой

ные лифты и системы безопасности.

Параллельно идёт возведение нового здания с вертолётной площадкой для службы скорой помощи.

Территорию рядом с обновлёнными корпусами приведут в порядок: проложат дорожки, посеют траву и высадят цветы. Также продолжится благоустройство улиц, расположенных недалеко от больницы. Так, в рамках

программы «Мой район» в районе Беговой в 2021 году намечены работы на Беговой аллее, на Беговой, Скаковой, Нижней улицах, на Ленинградском проспекте, на 1-м Боткинском проезде.

### Центр будет крупнейшим в России

Также в Москве продолжается реконструкция городской инфекционной клинической больницы №1 на Волоколамском шоссе. Стройплощадку, где на месте пяти старых корпусов возводят три новых, посетил мэр Москвы Сергей Собянин.

Он напомнил, что несколько лет назад было принято решение создать единый городской центр борьбы с инфек-

ционными заболеваниями. — Это будет крупнейший в России комплекс. Он будет оснащён самым современным диагностическим, лабораторным и операционным оборудованием, — сказал столичный градоначальник.

### Здания объединят переходами

Новые корпуса объединят подземными переходами. Планируется, что они примут первых пациентов в 2023 году. В одном из корпусов выделят помещения для отделений трёх вузов: Медико-стоматологического университета им. Евдокимова, Медуниверситета им. Пирогова и РУДН.

Игорь СИБИРЯКОВ

### Голосование за памятник на Лубянке остановлено

Площадь в центре столицы пока останется в своём нынешнем виде. Такое решение принял мэр Москвы Сергей Собянин.

«Некоторое время назад на «Активном гражданине» было начато голосование об установке памятника на Лубянке. На выбор предлагалось два варианта: Александр Невский или Феликс Дзержинский», — написал столичный градоначальник в своём личном блоге.

Мэр Москвы сообщил, что после двухдневного голосования чуть больше голосов москвичи отдали Александру Невскому, но в целом общественное мнение разделилось примерно пополам.

— Разные точки зрения на историю неизбежны. Но памятники, которые стоят на улицах и площадях, должны не раскалывать, а объединять общество. Поэтому я считаю правильным остановить этот процесс и пока оставить Лубянский площадку в том виде, как она есть сейчас, — сообщил Сергей Собянин о своём решении.

Евгений БАКИН

### В подмосковных автобусах можно платить «Тройкой»

На трёх сотнях маршрутов введена оплата картой «Тройка». Об этом сообщила пресс-служба единого транспортного портала.

Эти маршруты объединяют 22 района Подмосковья. Полный список маршрутов размещён на сайте [transport.mos.ru](http://transport.mos.ru) в разделе «Новости».

Олег ДАНИЛОВ



На необычное решение архитекторов вдохновила форма земельного участка

## В Левобережном появится треугольная школа

На Ленинградском ш., 69, неподалёку от набережной канала им. Москвы, появится негосударственная школа с углублённым изучением иностранных языков на 200 учеников и детский сад на 100 воспитанников. Они будут находиться в одном здании. У здания будет необычная треугольная форма. — Несмотря на стеснённые ус-

ловия, архитекторы умело расположили все необходимые помещения садика и школы. Фасады решено оформить разноцветными панелями, — отметил руководитель столичного Департамента градостроительной политики Сергей Лёвкин.

Здание будет четырёхэтажным. В школе появятся IT-полигон, би-

блиотека, лаборатория для фото- и киносъёмки, а также спортивный, актёрский и читальный залы.

Территорию возле здания благоустроят: высадят деревья и кустарники, оборудуют спортивную площадку и место для отдыха.

Сдать школу планируют до конца этого года.

Михаил КОФАНОВ

# Анастасия Кириенко из «Молнии» стала чемпионкой России по боксу



Предоставлено фильмом ФГБУ «ЦСП» «МКСБ» «Парамонovo»

Анастасия уверяет, что за пределами ринга она никогда не дерётся

**«В финале я билась с подругой, но совсем не переживала — это спорт»**

**П**обедительницей первенства России по боксу стала воспитанница СШОР №70 «Молния» Анастасия Кириенко.

— Я очень довольна своим результатом. Почти всё свободное время тратила и трачу на тренировки, обычно их по две в день — утром и вечером. В финале я билась с Лианой Та-

из них она занимается боксом.

— В бокс меня привёл дедушка. Он сам боксировал в молодости и тренировал моего дядю. Сначала, когда я была в 1-м классе, он предложил мне пойти на тхэквондо, но потом я начала заниматься боксом: рядом с домом была секция. А после перешла в «Молнию», — рассказала победительница. — Мама, конечно, сначала была не рада такому моему увлечению, но потом не только смирилась, но и тоже стала заниматься боксом.

Сейчас Анастасия готовится к апрельскому чемпионату мира, который будет проходить в Польше.

Помимо бокса, девушке нравится играть в настольный теннис. В этом году она готовится поступать в Московский государственный горный институт, хотя, по её словам, в будущем она видит себя исключительно в боксе.

Мария ГОРБУНОВА

расян, с которой мы дружим, но совсем не переживала. Это спорт, и на ринге мы в первую очередь соперницы, — сказала девушка.

Анастасии 17 лет, пять

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Андрей Дмитриев

### Уважаемые читатели!

Весной жизнь снова оживает: хочется выбросить старьё, сделать ремонт, завершить что-то незаконченное и в целом обновления. К сожалению, этим пользуются охотники за чужими деньгами. «Вызвала мастера по ремонту швейных машин. Он взял 8 тысяч, но машинку не починил», — сообщила нам Зоя Алексеевна, жительница района Коптево.

Конечно, может, это горе-мастер, который искренне думал, что починил машинку. Но что-то подсказывает, что это не так. Уж больно много похожих случаев. Легенда не важна — починка или установка какого-то прибора, оказание услуги или просто бред про финансовую реформу и обмен денег, — главное, залезть в ваш карман. Слышим слово «деньги» — включаем режим повышенной готовности отпора мошенникам. Хотя вам 18 лет, хоть 81. Ну и чуть что — не стесняясь, звоним в полицию. Человека с недобрыми намерениями это может остановить: для подобных людей это как чеснок для вампира.

Редактор «Севера столицы» Анастасия МАНУКИНА

## О ЧЁМ ПИШУТ РАЙОННЫЕ ОНЛАЙН-ИЗДАНИЯ

### Подростка ударило током на Смольной

На тротуаре у жилого дома на Смольной улице пятнадцатилетний подросток потерял сознание. Прохожие вызвали скорую помощь, и мальчик был госпитализирован. В больнице у него предварительно диагностировали электротравму. Следственный комитет проводит проверку по данному факту.

Как сообщает издание

Все новости района Ховрино



[nashhovrino.ru](http://nashhovrino.ru), по одной из версий, мальчика ударило током после того, как он наступил в лужу.

### На Бутырском рынке нашли санкционный сыр

Управление Россельхознадзора обнаружило на Бутырском рынке сыры, запрещённые к ввозу на территорию РФ, производства Финляндии, Германии, Нидерландов, Италии,

Все новости Савёловского района



Франции и Польши. По данным интернет-газеты [savelovskiyposad.ru](http://savelovskiyposad.ru), незаконная продукция была уничтожена.

### Тайна красного снега на Ленинградке раскрыта

Снег во круг дома 62 на Ленинградском проспекте окрасился в алый цвет. Жители стали строить догадки о причинах аномалии. Корреспондент газеты

Все новости района Аэропорт



Жителей дома №62 на Ленинградском проспекте шокировал алый снег во дворе

СОСЕДИ САО  
1.03.21

[petrovkipark.ru](http://petrovkipark.ru) обратился в управу района Аэропорт. Там рассказали, что снег окрасил огнеупорный и биоустойчивый состав, который рабочие,

выполняющие капремонт, носили на стропила и кровлю крыши. В управе заверили, что состав безопасен для людей.

## БЛОГ МЭРА

## Социальные карты разблокированы 8 марта

Сергей Собянин принял решение о разблокировке социальных карт пожилых горожан.

Об этом он сообщил в своём личном блоге.

Приводим полностью его обращение к москвичам.

Друзья!

Ситуация с пандемией постепенно улучшается. Правда, мы видим и тревожные сигналы, которые приходят из Бразилии и некоторых европейских стран.

Но у нас всё достаточно стабильно. Дай бог, чтобы так было и дальше.

Каждую неделю снижается уровень заболеваемости. Почти в пять раз по сравнению с пиковыми значениями конца прошлого года уменьшилось количество ежедневных выявляемых случаев ковида. По госпитализациям и другим показателям уровень распространения коронавируса снизился в два-три раза.

Мы уже сняли большое количество ограничений. Работают общепит, музеи, театры и кино.

Растёт активность горожан, причём с хорошей динамикой. Всё больше и больше пассажиров пользуется общественным транспортом.

И наши бабушки и дедушки, люди старшего поколения, которые находятся в самоизоляции, всё чаще обращаются к нам и говорят: «Когда вы выпустите нас из дома? Когда вы разблокируете социальные карты, чтобы мы могли ездить? Мы всё понимаем, конечно, и не бросимся сломя голову в метро, но всё равно такая возможность у нас должна быть».

Действительно, есть такая возможность — принять решение о переводе самоизоляции для тех, кому 65+, и людей, страдающих хроническими заболеваниями, из обязательного режима в рекомендательный и разблокировать социальные карты.



ческими заболеваниями, из обязательного режима в рекомендательный и разблокировать социальные карты.

Но при этом, пользуясь случаем, я обращаюсь к этой категории москвичей.

Ваш возраст и ваши хронические заболевания — это зона риска. По-прежнему каждый день в больницы с ковидом в тяжёлой форме попадают 700-800 человек. Поэтому, пожалуйста, если возможно, воздерживайтесь от поездок.

А если уж куда-то ехать, то в первую очередь в пункты вакцинации, чтобы сделать прививку и защитить себя. Тем более что пунктов вакцинации в Москве достаточно и никаких проблем с записью нет.

Очень важно, чтобы вы защитили свою жизнь и здоровье. Очень важно и для вас самих, и для всех, кто вас любит.

Решение об отмене обязательного домашнего режима и о разблокировке социальных карт вступит в силу 8 марта 2021 г.

Будьте здоровы! И с наступающим Международным женским днём!

Ваш мэр С.Собянин

# Вспомните запах розы

Врач рассказал о том, как справиться с ковидным хвостом

**Д**олгий, затяжной «постковид» и даже хронический — сегодня врачи, учёные и общественность обсуждают необычные последствия коронавирусной инфекции.

## Выпадают волосы, кружится голова

Люди, переболевшие «коронай», жалуются в соцсетях на тревожные последствия побеждённой, казалось бы, болезни. Многие жалуются на неполадки с желудком, обонянием, на одышку и на облысение. У других появились бессонница, быстрая утомляемость, ухудшение памяти, приступы головокружения, повышенная тревожность вплоть до панических атак. Список можно продолжать.

— Постковидные осложнения могут продолжаться от нескольких недель до года. Не исключено, что некоторые проявления могут остаться на всю жизнь. Но в большинстве случаев раннее восстановительное лечение помогает решить проблемы, — поясняет сотрудник исследовательского центра городской поликлиники №62 Пётр Першин.

## Обоняние можно тренировать

Он советует не заниматься самолечением, а незамедлительно обращаться к врачу.

— Он поможет подобрать правильный режим дня, диету и восстановительные процедуры, а при необходимости и медикаментозное лечение, — говорит Пётр Першин.

Доктор дал несколько советов, как восстановить обоняние, работу ЖКТ, сердца, нервной си-

стемы. Только прежде чем им следовать, обязательно заручитесь поддержкой лечащего врача.

— Обоняние можно тренировать. Капните на ватный диск эфирное масло лимона, гвоздики, розы или эвкалипта. Делайте короткие вдохи с закрытыми глазами, параллельно вспоминайте, как должно пахнуть это масло. Процедуру повторяйте утром и вечером, — рекомендует врач.

Восстановить работу ЖКТ поможет здоровая диета. Отдайте предпочтение лёгкой белковой пище: птице, рыбе и морепродуктам, яйцам, творогу, крупам. Добавьте в рацион овощи и фрукты. Если после приёма антибиотиков беспокоит диарея, можно использовать противодиарейные препараты. Голодать в данном случае не стоит.

## Вместо бега — пройдите

Работу сердца наладят умеренные физические нагрузки.

— Их режим должен быть дозированным, как и после любого заболевания, — предупреждает врач. — Если до болезни вы легко бежали 10 километров, то после начните с трёх с пульсом не выше 140, а лучше вообще пройдите.

Прогулки на свежем воздухе, сон не менее шести часов в сутки помогут улучшить работу нервной системы. Не перетруждайтесь и чаще делайте то, что поднимает вам настроение: ухаживайте за собой, уделяйте время хобби.

Оксана МАСТЮГИНА

Если до болезни вы легко преодолевали 10 километров, то после начните с трёх

Делайте короткие вдохи с закрытыми глазами и представляйте аромат



Wavebreak Media/Фотобанк Лори

## Первые участники испытаний привились «Спутником Лайт»

Первым участникам исследования вакцины от коронавируса «Спутник Лайт» сделали прививки. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы Анастасия Ракова.

По её словам, «Спутник Лайт» обладает полностью идентичным составом с первым компо-

нентом вакцины «Спутник V».

— Существует достаточно уверенная гипотеза, что уже после первой репликации вакцинации у человека может выработаться достаточный уровень антител для его защиты, — отметил Ракова в эфире Первого канала.

Если исследования это подтвердят, то «Спутник Лайт» можно будет применять тем, кто переболел COVID-19 и у кого снижается уровень антител или изначально низкий уровень антител был выработан небольшой.

Также в Москве планируется провести исследование назаль-

ной формы вакцины от коронавируса. Это та же двухкомпонентная вакцина «Спутник V», но в виде спрея для носа. Такой способ, конечно, менее эффективен, но более безопасен. Его смогут использовать люди, например, с противопоказаниями к инъекциям вакцины.

— Мы очень заинтересованы, чтобы к осеннему сезону, к периоду роста вирусных заболеваний, у москвичей был лучший выбор и вакцин, и форм этих вакцин, — подчеркнула заместитель мэра.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

# Пациентов из CAO обследуют в Зеленограде

## Проект диспансеризации пожилых людей вышел на новый уровень

**П**лановую госпитализацию мало-мобильных жителей Зеленограда и Северного округа, которым по результатам диспансеризации необходимо лечение или углублённое обследование, продолжает ГКБ им. М.П.Кончаловского. Депутат Государственной думы Ирина Белых и начальник Управления социальной защиты CAO Светлана Истомина побывали в ГКБ. Они посетили несколько палат, в которых размещены пациенты, направленные сюда по показаниям врачей из поликлиник CAO.

### Начиналось пять лет назад

Проект диспансеризации пожилых людей, которым трудно передвигаться самостоятельно, Ирина Белых инициировала ещё пять лет назад. Для этого необходимо было обеспечить эффективное взаимодействие между службами здравоохранения и социальной защиты.

Проект стартовал на базе 201-й поликлиники Зеленограда, затем был развёрнут в CAO. Тогда же Ирина Белых поставила вопрос: а если потребуются дополнительное обследование или лечение? Был налажен контакт с зелено-



Главный врач больницы рассказала Ирине Белых (в центре) и Светлане Истоминой (справа), как проходит обследование жителей Северного округа

### Томограф позволяет обследовать сердце и головной мозг с очень высокой точностью

градской больницей, она приняла первых пациентов из CAO и Зеленограда, направленных по программе диспансеризации.

### Выделены квоты

Ирина Белых напомнила, что ранее пациентов

с сердечно-сосудистыми заболеваниями необходимо было направлять в клиники других округов Москвы. Ситуацию удалось изменить: на базе ГКБ им. М.П.Кончаловского открыли региональный сосудистый центр, а в 2018 году и новый ин-

сультный центр, который дополнительно оснастили новым оборудованием.

— Мы видим продолжение этого проекта, но уже на совершенно новом уровне, — отметила Ирина Белых.

Главврач больницы Ирина Яроцкая подтвердила, что медучреждение готово принимать пациентов по программе диспансеризации, проводить им полное комплексное обследование, совмещая с курсовым лечением, если оно необходимо.

— Для них у нас выделены необходимые квоты, а

также созданы специальные условия для пребывания маломобильных пациентов, — добавила она.

Главврач также напомнила, что больница первой в России получила уникальный магнитно-резонансный томограф с расширенным нейро- и кардиопакетом. Теперь есть возможность комплексно делать пациентам МРТ сердца и головного мозга с очень высокой точностью диагностики.

Ирина Белых подчеркнула, что одну из ключевых ролей в оказании медпомощи горожанам играют органы социальной защиты.

### Умная кровать

Оснащение больницы позволяет заботиться о пациентах любого возраста, делая их пребывание максимально комфортным. Москвичке Татьяне Зубовой в силу возраста самой трудно даже садиться, поэтому в больнице ей выделили умную кровать. Пациентка может самостоятельно менять её наклон.

— Мне просто девчонок жалко, они и так трудятся не покладая рук. Благодаря этой кровати я могу не напрягать санитарок лишней раз. Спасибо! — сказала Татьяна Аркадьевна.

Иван ЛАЗАРЕВИЧ

### ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

## Парк «Грачёвка» расширят и благоустроят



В 2019 году прошла информация, что к парку присоединят дополнительную территорию и благоустроят в 2020-м. До сих пор никаких работ по присоединению и благоустройству данной территории не ведётся.

Евгения, район Ховрино

В управе района Ховрино сообщили, что речь идёт об объединении парка и участка площадью 3,5 га, ограниченного Ховринским путепроводом, Фестивальной улицей и участком территории Знаменской церкви. Сейчас оформляется необходимая документация для создания единого пространства.

В перспективе планируется переместить забор, разделяющий существующую зону парка «Грачёвка» и прилегающую территорию. На новом участке парка запланированы прокладка дорожек, установка лавочек и урн, высадка деревьев и кустарников.

— В 2020 году благоустройство не проводилось в связи с пандемией. Работы в 2021 году также не были запланированы. Благоустройство территории, прилегающей к парку «Грачёвка», запланировано на 2022 год, — уточнили в управе.

Напомним, что раньше на этом месте были гаражи. Когда начали строить Северо-Восточную хорду, их снесли и высадили хвойные деревья. Сейчас здесь жители выгуливают собак, и уже протоптаны народные тропы.

Анна ФОМИНА

Управа района Ховрино:  
Флотская ул., 1,  
тел. (495) 456-0360.

Эл. почта: sa0-hovrino@mos.ru

## Открылись два новых мобильных пункта вакцинации от COVID-19

Выездные бригады вакцинации против коронавирусной инфекции 3 марта начали работать ещё в двух точках. Это ТРЦ «Рио Ленинский» на Ленинском проспекте и ТЦ «Дубровка» на Шарикоподшипниковской улице.

По словам заместителя мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасии Раковой, в столице регулярно расширяется список мест, где можно сделать прививку. При выборе новых точек столичные власти обязательно учитывают их популярность у горожан, чтобы как можно больше людей могли пройти вакцинацию.

— Выездные бригады объехали уже 12 торговых центров, в двух из них вакцинация уже завершилась. В перспективе на ближайшие три недели вакцинация начнётся ещё в шести торговых центрах, — сказала заместитель мэра.

Вакцинацию выездные бригады проводят бесплатно и без предварительной записи. Также пройти вакцинацию против коронавируса можно по записи в одном из 100 пунктов на базе городских поликлиник.

Светлана МЕЩЕРЯКОВА

График работы выездных бригад:  
mos.ru/city/projects/covid-19/privivka

### АДРЕСА

#### Пункты вакцинации от коронавируса в поликлиниках CAO

- Городская поликлиника №45, филиал №1: Пулковская ул., 8, стр. 1, тел. для записи (499) 638-3051
- Городская поликлиника №6, филиал №1: 1-я Квесисская ул., 8, тел. для записи (495) 685-6883
- Городская поликлиника №62, филиал №1: Чапаевский пер., 4, тел. для записи (499) 157-0675
- Консультативно-диагностический центр №6, филиал №2: Бескудниковский бул., 59, стр. 1, тел. для записи (495) 483-3683
- Городская поликлиника №6, филиал №4: ул. Немчинова, 14, тел. для записи (499) 977-0110
- Городская поликлиника №45, филиал №3: Смольная ул., 55, корп. 1, тел. для записи (499) 638-3051
- Городская поликлиника №62, филиал №4: Ленинградский просп., 18а, тел. для записи 8-926-301-3249
- Городская поликлиника №62, филиал №3: ул. Куусинена, 6б, тел. для записи 8-926-301-2737
- Консультативно-диагностический центр №6, филиал №3: Дубнинская ул., 40, стр. 2, тел. для записи (495) 484-7837
- Городская поликлиника №45: 5-й Войковский пр., 12, тел. для записи (499) 638-3051
- Консультативно-диагностический центр №6: Керамический пр., 49б, тел. для записи (499) 481-0344
- Выездной пункт в ТЦ «Водный»: Головинское ш., 5, 2-й этаж, тел. (495) 662-4572. Работает ежедневно без записи с 10.00 до 21.00

# Радистка на пенсии освоила компьютер и учит два языка

Пожилые москвичи могут выбрать бесплатные занятия по 30 направлениям

**Г**ородскому проекту «Московское долголетие» 1 марта исполнилось три года. Наталия Пчелинцева с улицы Верхней Масловки участвует в проекте с первых дней. В период пандемии у участников проекта появилась возможность заниматься онлайн. Для 76-летней Наталии Фёдоровны это не стало проблемой: благодаря проекту она быстро освоила компьютер; занимается гимнастикой цигун, изучает основы здорового питания.

## Окончила радиошколу

Наталия Фёдоровна в 20 лет окончила радиошколу, где выучила азбуку Морзе и стала радисткой. Юная радистка по пять-шесть месяцев в году проводила в степях Западного Казахстана с палеонтологическими экспедициями.

— Занятия в радиошколе вела женщина, которая прошла всю войну. Чтобы мы лучше запоминали ритмичные сигналы азбуки Морзе, использовала ассоциативное мышление: например, цифра 7 — это «дай, дай закурить». Азбуку Морзе я запомнила на всю жизнь, смогла бы работать радисткой и сейчас, — улыбается она.

Сейчас Наталия Пчелинцева продолжает совершенствовать немецкий язык, начала изучать английский с нуля.

По словам Наталии Фёдоровны, благодаря занятиям на курсах «Здоровое питание» за год ей удалось скинуть 9 лишних килограммов.

— Преподаватель на онлайн-занятиях не только рассказывает нам теорию, но и каждому расписывает индивидуальную формулу питания. Параллельно изучаю онлайн-курс по кулинарии, где мы готовим на своей кухне, но вместе с преподавателем. Рецепты не противоречат моим знаниям, полученным на занятиях по правильному питанию, — говорит участница «Московского долголетия».

## Многие участвуют со старта проекта

За всё время существования проекта «Московское долголетие» его участниками стали более 380 тысяч москвичей старшего поколения. Более 34,5 тысячи человек, как и Наталия Пчелинцева, непрерывно занимаются в проекте с первых дней его существования.

На старте «Московского долголетия» для горожан было доступно 12 видов занятий, за три года это количество увеличилось почти в три раза, и сейчас их более тридцати.

## Записаться можно дистанционно

С 2020 года записаться в проект «Московское дол-



Наталия Пчелинцева посещает занятия для пенсионеров уже три года

Ольга Чукаленко

## Благодаря курсам «Здоровое питание» Наталия Фёдоровна за год скинула 9 лишних кило

голетие» можно дистанционно, оставив заявку на официальном портале мэра и Правительства Москвы или по телефонам и электронной почте территориальных центров социального обслуживания столицы. Кроме того, заполнить анкету участника можно в столичных центрах государственных услуг «Мои документы» и в террито-

риальных центрах социального обслуживания населения. Стать участником «Московского долголетия» могут женщины старше 55 и мужчины старше 60 лет, а также те, кто вышел на пенсию по выслуге лет.

Ирина Львова

Сайт мэра и Правительства Москвы: [mos.ru](http://mos.ru). Горячая линия Правительства Москвы: (495) 777-7777

## ВЫСТАВКА

### О героях проекта расскажут фотографии

В честь трёхлетия «Московского долголетия» на Гоголевском, Тверском и Чистопрудном бульварах открылись уличные выставки, посвящённые участникам проекта и их достижениям. Герои проекта предстали на фотографиях в ярких образах, разрушающих мифы о возрасте. Авторы снимков — известные фотографы Дмитрий Исхаков и Александр Орлов.

## Мэр наградил руководителя фонда в CAO

Во Всемирный день некоммерческих организаций (НКО) мэр столицы Сергей Собянин вручил благодарности руководителям и сотрудникам крупнейших московских некоммерческих организаций. В их числе Александр Гарайко — президент благотворительного фонда помощи детям с церебральным параличом «Адели», базирующегося в Головинском районе CAO на Нарвской улице.

Фонд был создан в 2009 году в поддержку сообщества родителей, имеющих детей с тяжёлыми формами заболеваний. Инициатором его создания был Виктор Харакидзян, руководитель легендарного советского ВИА «Поющие сердца». Музыкант регулярно ведёт праздники для семей, которым помогает фонд «Адели», и выступает для них сам. А сотрудники фонда занимаются системной помощью своим подопечным: ищут финансирование на оплату хирургических операций, на медикаментозное лечение и реабилитацию детей с ДЦП и с другими заболеваниями центральной нервной системы.

— За 10 лет нам удалось оказать помощь 5796 детям с ДЦП, и это ещё без учёта 2020-го, — сказал Александр Гарайко.

Сейчас фокус развития фонда сосредоточен на реализации общероссийского проекта «Дистанционная реабилитация».

— Она всегда была нужна детям с ДЦП для поддержки навыков и развития, а сейчас это стало острой необходимостью, ведь наши подопечные — в группе риска, — отметил президент фонда.

Елизавета БОРЗЕНКО

## ЗНАЙ НАШИХ!

## Самая старшая жительница округа не теряет чувства юмора



Прасковья Серова с улицы Куусинена 108 лет!

УСЗН CAO города Москвы

Прасковья Серова с улицы Куусинена — самая пожилая жительница Северного округа, ей исполнилось 108 лет.

— Это сейчас бабушку подводит здоровье. А ещё недавно она читала газеты, смотрела новости, пекла пироги и готовила своё коронное блюдо — холодец. А как вязала и вышивала болгарским крестом! — говорит внучка долгожительницы Галина.

Родом Прасковья Григорьевна из Волгоградской области. С детства помогала родителям по хозяйству,

потом была так же требовательна к внучке.

— Помню, на даче бабушка завтрак не даст, пока не проползу километр грядок, — улыбается Галина. — Огородом бабушка тоже занималась до последнего. Соседи локти кусали: так у неё всё колосилось.

Это не удивительно, ведь после школы Прасковья отучилась на агронома.

— С моим дедом Серёжей — тогда молодым директором школы — бабушка познакомилась в гостях. Высокая, статная, с огненно-рыжей косой до пояса

— парень влюбился в неё с первого взгляда, — рассказывает внучка.

Вскоре молодые сыграли свадьбу. Один за другим родились сын и дочка. Семейное счастье разрушила война: Сергей ушёл на фронт и пропал без вести.

Прасковья всю войну проработала в колхозе в Ярославской области. Замуж больше не вышла, хотя сваталось многие.

В конце 1950-х Прасковью Григорьевну перевели в Москву. А на пенсию она ушла в должности старшего экономиста

Центрального статистического управления при Совете министров РСФСР.

На пенсии Прасковья Григорьевна не могла сидеть дома. В 70 лет подрабатывала операционисткой в сберкассе. Ушла, когда у Гали, тогда ещё студентки, родился первый ребёнок.

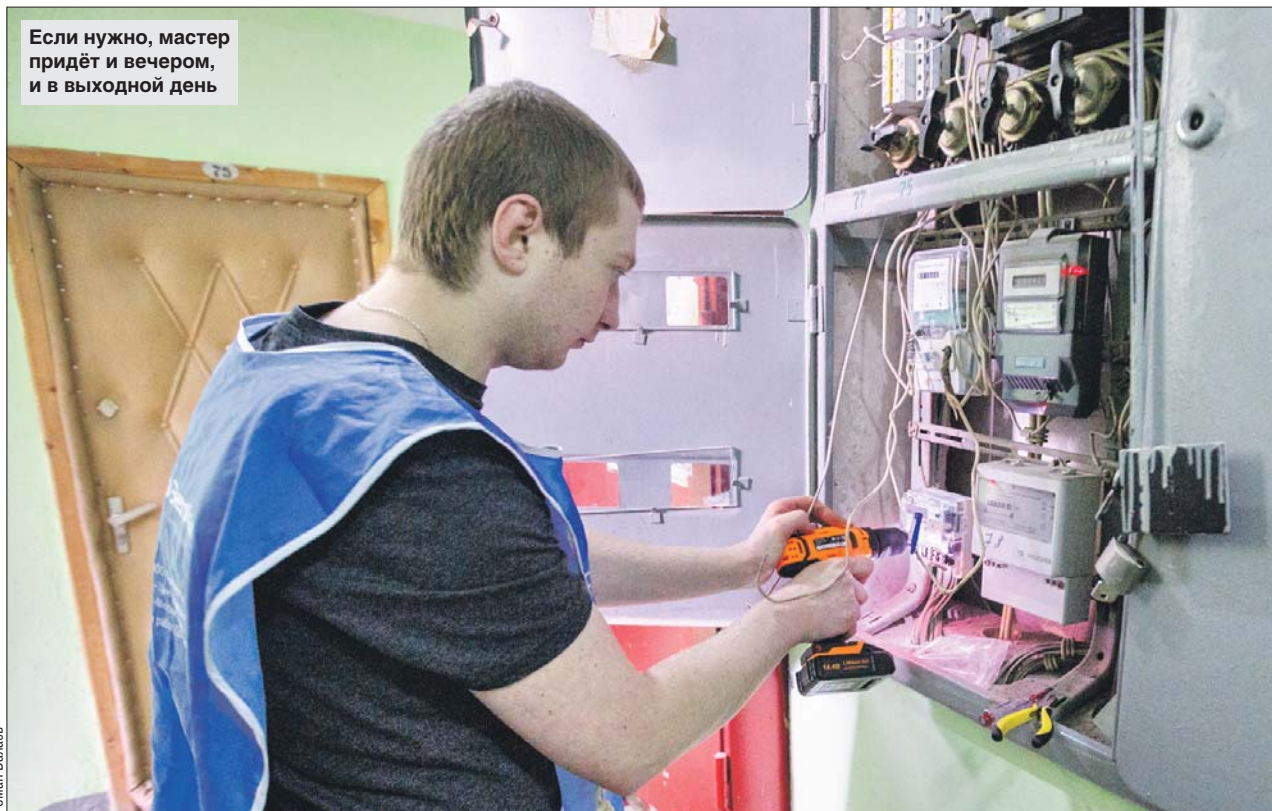
— Недавно бабушка узнала, что я собираюсь на экскурсию на «Мосфильм». «И я бы с тобой пошла. Только меня не вези, а везти нужно», — и смеётся, шутница, — рассказывает Галина.

Оксана МАСТЮГИНА

# Установят за 10 минут

В домах округа бесплатно меняют приборы учёта электроэнергии

Если нужно, мастер придёт и вечером, и в выходной день



Роман Балаев

**В** жилых домах Северного округа «Мосэнергосбыт» начал бесплатную замену сломанных электросчётчиков и приборов с истекшим сроком поверки. Раньше жители меняли их за свой счёт.

## На очереди — Западное Дегунино

В Северном округе счётчики устанавливает подрядчик «Мосэнергосбыта» компания «Стройэнергоком».

— Мы уже ставили новые приборы учёта в Хорошёвском районе и в Коптеве. На очереди — Западное Дегунино. Сегодня идём в дом 18 на Ангарской улице. Здесь за день планируем заменить 22 прибора, — рассказывает бригадир Алексей Королёв.

Электромонтёры заранее разместили в подъезде объявления о замене счётчиков.

— В назначенный день мы обходим квартиры, где нужно поставить прибор. Если никого нет, оставляем уведомление, там указан мой телефон, — рас-

## Раньше жители меняли электросчётчики за свой счёт

сказывает Алексей Королёв. — Созваниваемся, выбираем удобное для жителей время. Мы, если нужно, приходим и вечером, и в выходные.

## Стирка — это важно

В домах САО ставят счётчики российского производства. Срок их службы в среднем 30 лет. Он указан в руководстве по эксплуатации, которое вместе с уведомлением о замене отдают жителю.

— Но вообще за сроком службы электросчётчика больше следить не нужно. За него теперь отвечает «Мосэнергосбыт», — поясняет Алексей Королёв.

Пенсионерке Зинаиде Шапкиной устанавливают однофазный прибор, такой же стоял и раньше. Предварительно просят выключить телевизор, компьютер. Ведь квартиру перед установкой обесточивают.

Размер нового счётчика такой же, как старого. Работы мастеру минут на десять: открутить и снять прибор, поставить новый, снова закрутить болты.

— Мы ставим счётчики, которые в дальнейшем смогут передавать показания автоматически, — поясняет Алексей.

Тем временем монтёры звонят в соседнюю квартиру. Просят выключить электроприборы. Хозяйка отвечает: бельё в машине достирывается, нужно ещё шесть минут.

— Мы подождём. Стирка — это важно, — говорит Алексей.

## График есть на сайте

График замены приборов учёта размещён на сайте «Мосэнергосбыта».

Если вашего дома в списке нет, а срок службы или поверки счётчика подходит к концу, обратитесь в «Мосэнергос-

сбыт», оператор поможет включить квартиру в график. Важный нюанс: чтобы заменили неисправный счётчик, житель должен сам сообщить о поломке в «Мосэнергосбыт». Пока прибор не меняют, плату будут начислять по среднемесячным показателям.

Роман НЕКРАСОВ

Контактный центр «Мосэнергосбыта»: (499) 550-9-550. Сайт: mosenergoby.ru



## НЕ ДАЙТЕ СЕБЯ ОБМАНУТЬ

### Платные услуги монтёры не предлагают

Если к вам пришли менять электросчётчик, спросите имя и фамилию визитёра. Позвоните в контактный центр «Мосэнергосбыта», удостоверьтесь, что это действительно сотрудник компании. А также уточните, есть ли заявка на работы в вашем доме. Важно, что подрядчики «Мосэнергосбыта» при замене счётчика с истекшим сроком поверки не предлагают платных услуг: прибор и его установка бесплатны.

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

### Двор на Дмитровском шоссе привели в порядок



Не убирают придомовую территорию. Невозможно пройти. Просьба помочь.

Александра Макаровна, Дмитровское ш., 3, корп. 1

рительном состоянии, — рассказали в управе Тимирязевского района.

Отметим, что вопрос взят на контроль и в дальнейшем за уборкой будут следить.

Наталья СОКОЛОВА

— Территория по указанному адресу приведена в порядок и находится в удовлетво-

Управа Тимирязевского района: Астрадамский пр., 4, тел. (499) 760-8676. Эл. почта: sa0-timir@mos.ru



### Мотоцикл из холла дома на Дубнинской убрали



Сосед поставил в общем коридоре мотоцикл. Приходили из «Жилищника» и просили его убрать мотоцикл. Но до сих пор меры не приняты.

Мария, Дубнинская ул., 4, корп. 4

мотоцикл. Сейчас холл освобождён от транспорта, — рассказали в управе Восточного Дегунино.

Наталья СОКОЛОВА

— Жителю было выдано повторное предписание убрать

Управа района Восточное Дегунино: ул. 800-летия Москвы, 32, тел. (499) 900-1454. Эл. почта: sa0-ur-vdegunino@mos.ru



### На Смольной очистят отмостку вокруг дома



Напишите, пожалуйста, кто должен убирать на отмостке вокруг дома? У нас её не чистят.

Елена Григорьевна, Смольная ул., 21, корп. 3

спорте дворовой территории отмостка есть, то на ней убирает «Жилищник Головинского района», если нет, то убирает управляющая компания, обслуживающая этот дом.

В частности, на отмостке у дома читательницы должен убирать «Жилищник».

Анна ФОМИНА

— Отмостку вокруг дома читательницы очистят до 12 марта, — сообщили в управе Головинского района.

И уточнили, что если в па-

Управа Головинского района: Флотская ул., 1, тел. (495) 456-4326. Эл. почта: sa0-golov@mos.ru



### Вырубленные вдоль Лихоборки деревья этой весной компенсируют новыми



Вдоль реки Лихоборки в сторону

Автомоторной улицы и в парковой зоне «Долина реки Лихоборки» спиливают деревья. Оголили весь берег. Просьба остановить вырубку, если она незаконная.

Любовь Александровна, Онежская ул., 22

гион» на указанную территорию выдана разрешительная документация на право вырубки деревьев в охранной зоне трасс воздушных линий электропередачи, которые представляли угрозу жизни и здоровью граждан, — сообщили в пресс-службе департамента.

Там также уточнили, что для восстановления баланса зелёных насаждений на весну 2021 года запланирована посадка в САО 246 деревьев и 11 248 кустарников.

Маргарита ИВАНОВА

В Департаменте природопользования и охраны окружающей среды г. Москвы подтвердили, что вырубка законная, она связана с тем, что эти деревья могут стать причиной обрыва электросети.

— Департаментом в адрес ПАО «Россети Московский ре-

Департамент природопользования и охраны окружающей среды г. Москвы: (495) 777-7777.

Эл. почта: depmospriroda@mos.ru



Задавайте вопросы, предлагайте темы для публикаций (499) 647-6831 info@saonews.ru redaktor-2017@yandex.ru



## ДТП



### Попал под «Шкоду» на улице Зарянова

26 февраля около 3 часов дня мужчина попытался перейти улицу Зарянова недалеко от перекрёстка с Керамическим проездом в не предназначенном для этого месте, хотя до ближайшей «зебры» нужно было пройти совсем немного. На пешехода наехала принадлежащая каршеринговой компании «Шкода Октавия», водитель которой в этот момент выезжал на улицу Зарянова со двора, поворачивая налево в сторону Керамического проезда. В итоге скорая увезла 54-летнего пострадавшего в больницу с ушибом колена.

### Столкнулись на Прибрежном проезде

Около 7 часов вечера 26 февраля водитель автомобиля «Ниссан» двигался по Прибрежному проезду в направлении Смольной улицы. Недалеко от перекрёстка с Валдайским проездом он не справился с управлением и совершил столкновение со встречным «Мерседесом». Пострадала при этом 29-летняя пассажирка «Мерседеса»: она получила сотрясение мозга и ушиб голени, несмотря на то, что была пристёгнута ремнём безопасности. Скорая доставила женщину в больницу.

### Пострадал в Молжаниновском районе

27 февраля около 4 часов утра водитель грузовика «Скания» ехал по Новосходненскому шоссе со стороны города Сходни в направлении МКАД. Возле дома 75 (около автобусной остановки «Платформа Новоподрезково») он сбил 54-летнего мужчину, который шёл по краю проезжей части в попутном направлении. Пострадавшего госпитализировали с ушибленной раной затылка и переломом ноги.

ОГИБДД  
УВД по САО

Съезд с внешней стороны МКАД на Ленинградское шоссе водители иногда называют Бермудским треугольником. Если встанешь тут в пробку, то застрянешь надолго. Причём заторы есть даже поздним вечером. В основном из-за фур, которым нужно съехать с Кольца на Ленинградку в сторону области. Но теперь многотонных грузовиков на этом участке станет меньше. В Москве ввели круглосуточный запрет на транзитный проезд фур по МКАД. Раньше длинномеры могли ездить по Кольцевой дороге только по ночам — с 22.00 до 6.00.

### Ввели после снегопадов

В своём блоге мэр Москвы Сергей Собянин написал, что запрет ввели после того, как во время февральских снегопадов застрявшие фуры фактически блокировали движение по МКАД. Пробки растянулись на десятки километров.

«Спасать фуры, оказавшиеся в снежном плену, пришлось всем городским службам. Один только «Дорожный патруль» ЦОДД вытянул больше 1000 застрявших грузовиков», — написал Сергей Собянин.

Вместо МКАД водители транзитного транспорта могут проехать по Центральной кольцевой автодороге (ЦКАД) и по трассам А-107 и А-108. Запрет на въезд на Московское кольцо действует до 23 февраля следующего года. Однако Сергей Собянин не исключил, что потом его продлят.

Мэр отметил, что грузовики, которые везут товары в столицу, могут выезжать на МКАД при наличии пропусков.

# НА МКАД — ТОЛЬКО С ПРОПУСКОМ

## На Московскую кольцевую фуры теперь не пускают и по ночам



Длинномеров на Кольцевой стало заметно меньше

Роман Балаев

### На нарушителей не похожи

Я решил проверить, стал ли участок МКАД в САО свободнее после введения запрета. В начале одиннадцатого часа вечера я свернул с Ленинградского шоссе на Кольцевую дорогу и поехал в сторону Дмитровки. Заодно обратил внимание на съезд с МКАД на Ленинградку в сторону области. В этой пробке сам стоял не раз. И не припомню, чтобы фур не было. Однако

**Запрет действует до 23 февраля следующего года**

сейчас ехали в основном легковушки.

На других участках МКАД грузовики тоже встречались реже. И это явно были не нарушители. Я обогнал фуру, которая,

судя по рисункам на полу-прицепе, везла мясные полуфабрикаты. Затем грузовик с трактором на борту. А потом длинномер с эмблемой столичной логистической компании. У водителей таких грузовиков пропуска, думаю, точно есть.

### Ушли на ЦКАД

После перекрёстка с Дмитровским шоссе я остановился на заправке. На стоянке увидел водителя, осматривавшего колёса своего грузовика. Может, это нарушитель? Показал

редакционное удостоверение, поинтересовался, есть ли у него пропуск.

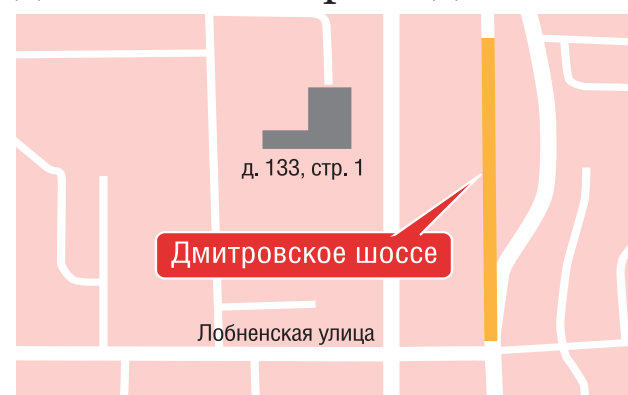
— Репортёрам на такие вопросы я отвечать не обязан. Но вообще пропуск есть, — ответил дальнбойщик. — Я продукты в Москву привёз. Сейчас домой еду.

Дальнбойщик уехал. Следом за ним на МКАД выехал и я. Фур по-прежнему было меньше. По подсчётам городских властей, на ЦКАД ушло более 5 тысяч грузовиков, которые раньше ездили по МКАД.

Роман НЕКРАСОВ

Не принесли очередной номер газеты?  
**Звоните!**  
Телефон отдела доставки:  
**(499) 647-6828**

### На участке Дмитровского шоссе ограничили движение на три года



д. 133, стр. 1

Дмитровское шоссе

Лобненская улица

— ограничение движения

На участке Дмитровского шоссе от пересечения с Лобненской улицей в сторону МКАД ограничили проезд автомобилей. Рядом с дорогой рабочие обустроили временный объезд, заняв часть тротуара вдоль дороги. Как сообщили в Центре организации дорожного движения, схему проезда пришлось изменить из-за строительных работ. Сейчас здесь продолжа-

### НАВИГАТОР

ют прокладывать перегонные тоннели между станцией метро «Селигерская» Люблинско-Дмитровской линии и строящейся станцией «Лианозово».

Уточняется, что количество полос на этом участке остаётся прежним: две для автомобилей и одна выделенка. В центре добавили, что ограничения будут действовать до 31 декабря 2023 года.

Михаил КОФАНОВ



Городской Межведомственный  
Правовой Комитет

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ВОЗВРАТ ДЕНЕГ ОТ НЕДОБРОСОВЕСТНЫХ ЮРИСТОВ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ / СПИСАНИЕ ДОЛГА
- ЖИЛИШНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ — БЕСПЛАТНО! 8 (495) 294-4424



# Йогурты из Восточного Дегунина любят в Закавказье

Москва обеспечила четверть российского экспорта в 2020 году

**О** том, как власти поддерживают предпринимателей и дают им возможность найти покупателей за рубежом, рассказал мэр Москвы Сергей Собянин в своём личном блоге.

## Выдают гранты

Мэр отметил, что в прошлом году, несмотря на пандемию, Россия поставила на мировой рынок товаров на 161 млрд долларов. И это не нефть или газ, а продукция наших заводов и фабрик.

«И почти четверть этого объёма — 39,86 млрд долларов — обеспечил город Москва», — написал столичный градоначальник.

В целом объём экспорта столичных предприятий вырос на 31%, а продукция поставляется в десятки стран. Среди лидеров потребления наших товаров — Белоруссия, Казахстан, Китай, США, Германия и Япония. По словам Сергея Собянина, такого результата удалось добиться



Крупная компания в Восточном Дегуине успешно экспортирует свои молочные продукты, сыры, соки

ся благодаря новой индустриализации города, которая длится уже несколько лет.

«В 2020 году мы приняли несколько новых решений, в том числе значительно расширили целевую поддержку экспорта из Москвы. Например, впервые был введён экспортный грант в размере

10% выручки», — уточнил Сергей Собянин.

## Доступ на глобальные рынки

Предприниматели могут получить гранты и субсидии, принять участие в крупнейших отраслевых выставках и бизнес-мисси-

ях. Для бизнесменов проводят лекции, мастер-классы, создают индивидуальные программы развития, а также делают целевой анализ рынков разных стран.

«Экспорт — это несложно. Необходимы оригинальная идея и качественный продукт. А Правительство Москвы поможет доставить его потребителям в

любую точку мира», — написал мэр Москвы.

По словам Сергея Собянина, объём выделенных экспортёрам средств в 2020 году вырос в семь раз. Сейчас он равняется почти 500 млн рублей, а число компаний, получивших субсидии и гранты, увеличилось в пять раз.

молочные продукты, сыры, соки. Рыбные консервы, изготовленные в Западном Дегуине фирмой «Меридиан», любят в Молдове, Азербайджане и даже в Объединённых Арабских Эмиратах.

Также в списке столичных экспортёров занимает достойное место Ли-

**«Экспорт — это несложно. Необходимы оригинальная идея и качественный продукт»**

## Сделано на Севере столицы

Москва поставляет за рубеж оборудование, технику и компьютеры, автомобили, химическую продукцию и продукты питания.

В списке известных столичных экспортёров есть предприятия САО. К примеру, компания «Вимбилль-Данн», которая работает в Восточном Дегуине, везёт в страны Закавказья, а также в бывшие республики СССР свои

анозовский электромеханический завод (Дмитровский район). Системы управления гражданскими самолётами, разработанные на этом предприятии, используют в 50 странах мира.

Витамины и другие препараты, бинты и пищевые добавки, сделанные на заводе в Коптеве под маркой «МосФарма», пользуются особым спросом в Словакии и Белоруссии.

Андрей ТОМЦЕВ

# В Беговом открыли памятник воинам-ополченцам

## ПАМЯТЬ

На Ленинградском проспекте открыли памятный знак 18-й дивизии Московского ополчения. Мемориал около Ажурного дома на Ленинградском просп., 27, выполнен в виде фрагмента стены из каменных бло-

ков с изображением пятиконечной звезды.

— Открытие этого памятника — важное событие в жизни нашего округа. Ведь наряду с кадровыми военными в строй становились гражданские люди, они понимали, что, возможно, идут на смерть. Но для них важно было защитить Мо-



Алексей Шапошников (слева) и Владимир Степанов назвали открытие памятного знака важным событием для Москвы и Северного округа

скову от врага. Важно, что сегодня у этого памятника встретились дети и старшее поколение, — сказал префект Северного округа Владимир Степанов.

Место для мемориала выбрано не случайно. По словам председателя Московской городской думы Алексея Шапошникова,

дивизия формировалась в гостинице «Советская», здесь же, на Ленинградском проспекте, но на другой стороне.

— Среди подавших заявления в ополчение было много юношей и девушек — студентов и школьников старших классов. День и ночь они рыли окопы,

строили блиндажи, занимались боевой подготовкой. За несколько дней в ряды ополчения на защиту столицы встали 120 тысяч человек и наравне с кадровыми военными участвовали в боях за Москву. Четырём дивизиям ополчения за героизм присвоили звание «гвардейская». Пять диви-

зий были полностью расформированы: в тяжёлых боях они потеряли почти весь личный состав, — сказал Алексей Шапошников.

Житель района Беговой Владимир Литвинов с улицы Расковой пришёл на открытие памятника с букетом гвоздик, которые он возложил к подножию мемориала.

— Жители района давно ждали, когда будет открыт памятник. Ведь закладной камень на этом месте был установлен ещё в 2016 году. Большинство жителей нашего района знают историю дивизии, которая сдерживала натиск фашистских войск под Волоколамском, участвовала в контрнаступлении под Москвой, дошла до Восточной Пруссии, в 1942 году была преобразована в 11-ю гвардейскую стрелковую дивизию, — рассказал Владимир Литвинов.

Ирина ЛЬВОВА



Ярослав Чингаев

Ярослав Чингаев

## ХРОНИКА

## Из квартиры в Савёловском украли рюкзак

У жительницы Савёловского района из квартиры пропал рюкзак с личными вещами, банковскими картами и деньгами. Подозреваемого, 34-летнего безработного мужчину, полицейские задержали на Башиловской улице. Как сообщили в пресс-службе УВД по САО, злоумышленник увидел, что дверь квартиры была открыта для проветривания, зашёл внутрь и взял рюкзак. Его вернули владелице.

## В Бескудниковском изъяли наркотики

Полицейские задержали на Бескудниковском проезде девятнадцатилетнюю ранее судимую девушку. Во время обыска в её квартире обнаружили 11 свёртков с производным N-метилэфедрона массой 0,96 грамма, упаковочный материал и электронные весы, а в подъезде — свёрток с гашишем массой 1,2 грамма. По словам представителей пресс-службы УВД по САО, наркотики предназначались для сбыта через закладки.

## Убийцу приговорили к девяти годам

Головинский суд приговорил 36-летнего жителя Карачаево-Черкесии к девяти годам заключения в колонии строгого режима. Как рассказали в Головинской межрайонной прокуратуре, в ночь на 31 марта 2020 года осуждённый, находясь в состоянии алкогольного опьянения в одном из домов на Валдайском проезде, нанёс своему знакомому два удара ножом. Потерпевший попытался убежать, однако упал в подъезде и впоследствии скончался, а убийца скрылся.

Эльвира ЯКУПОВА

# «Вы мне по другой цене пробили!»

## Юрист дал советы, как покупателю отстоять свои права

**У** кассы магазина мы часто становимся участниками или свидетелями нештатной ситуации: «В зале совсем другой ценник!», «Вы мне два раза пробили эту банку!» О правах покупателей в этих и подобных ситуациях рассказал юрист из САО Павел Орват.

### Проверяйте чек

Жительница Головинского района Татьяна Моисеева покупала продукты в одном из магазинов на Солнечногорской улице. В соседской группе в «Фейсбуке» она рассказала, что, изучив чек, она поняла, что один и тот же товар ей пробили дважды.

— Сейчас многие кассы снабжены внешним экраном и покупатель может видеть, что и по какой цене ему пробивают, — рассказывает Павел Орват. — Проверять чек нужно сразу же. Доказать спустя время, что вас обсчитали, будет сложнее.

Кстати, Татьяне Моисеевой деньги за лишний товар вернули.

Если цена в чеке отличается от указанной на ценнике, продавец обязан продать товар по заявленной цене.

— В магазинах ценник является договором публичной оферты, — объясняет Павел Орват. — Часто сотрудники магазина ссылаются на то, что не успели поменять ценник, но



Проверить чек нужно сразу: кассир может случайно пробить товар дважды

это проблема магазина, а не покупателя.

### Купил — и забыл

Андрей из Левобережного района рассказал в соцсети, что уехал из строительного гипермаркета, забыв на кассе шуруповёрт. Вернулся в магазин с чеком, но там сказали, что ничего не находили. Андрей попросил показать ему запись видеокamerы. На ней он увидел, как неизвестный мужчина, расплачивавшийся после него, забирает шуруповёрт.

— Вернуться за товаром можно хоть через несколько дней. Если сотрудники

**Если сотрудники не успели поменять ценник, то это проблема магазина**

магазина забрали с кассы забытую вещь, они обязаны хранить её до появления владельца. Только придётся предъявить чек или квитанцию. Другое дело, если

товар, забытый одним человеком, забрал другой покупатель. В этом случае ни товар, ни деньги вам не вернут, — рассказывает юрист. — Однако вы можете обратиться в полицию.

### На слово верить не обязательно

При этом Павел Орват предупреждает, что не стоит верить сотрудникам магазина на слово в том, что забытый товар «увели» другие покупатели. Лучше убедиться в этом, попросив предоставить записи видеокamer. Видеокрепление поможет и в случае, если вы потеряли чек

и не можете доказать, что оставленный товар купили именно вы.

Если сотрудники магазина отказываются полюбовно решить конфликт, для защиты своих прав покупатель может обратиться в Роспотребнадзор. Перед этим желательно оставить в магазине претензию в письменном виде или сделать соответствующую запись в книге отзывов и предложений.

Эльвира ЯКУПОВА

Управление Роспотребнадзора по САО: ул. Адмирала Макарова, 10, тел. (495) 452-3818. Сайт Управления по г. Москве: [rosпотребнадzor.ru](http://rosпотребнадзор.ru)

Новости, фото, видео, конкурсы, призы, приколы от любимой газеты — **КАЖДЫЙ ДЕНЬ В ВАШЕЙ ЛЕНТЕ!**

Ищите

«СЕВЕР СТОЛИЦЫ»  
в социальных сетях!

Заходите, подписывайтесь, комментируйте и ставьте лайки. Самые активные участники станут героями наших публикаций



- «ВКонтакте» — [www.vk.com/severstolizy](http://www.vk.com/severstolizy)
- «Фейсбук» — [www.facebook.com/Север-Столицы-537055263103201](http://www.facebook.com/Север-Столицы-537055263103201)
- «Твиттер» — [www.twitter.com/severstolizy](http://www.twitter.com/severstolizy)
- «Инстаграм» — [www.instagram.com/sever\\_stolizy](http://www.instagram.com/sever_stolizy)

## На Коровинском шоссе женщина пыталась продать свою дочь за миллион рублей

### ГРОМКОЕ ДЕЛО

В Тимирязевский суд направлено уголовное дело в отношении 37-летней жительницы Тюмени, пытавшейся продать свою дочь для предоставления сексуальных услуг.

В конце прошлого года женщина, находясь в Тюмени, с помощью интернет-сайта пыталась заключить сделку по продаже своей тринадцатилетней дочери. Под видом потенциальных покупателей в переписку с ней вступили сотрудники правоохранительных органов. В итоге обвиняемая согласилась на сумму в миллион рублей.

Прилетев в Москву, женщина вместе с дочерью остановилась в гостинице, расположенной на Коровинском шоссе, где и состоялась «сделка»: мать передала дочь подставному покупателю, получив

деньги. Сразу после этого её задержали полицейские.

Как рассказали в Тимирязевской межрайонной прокуратуре, злоумышленница с мужем развелась, нигде не работала. Кроме тринадцатилетней дочки, у неё было ещё двое несовершеннолетних детей. В ожидании суда женщина содержится под стражей.

Нина Котовская

# «Коробка храбрости» помогает маленьким пациентам

## Вы можете передать игрушки в детские больницы

**Д**ети, оказавшиеся в больнице, часто боятся уколов, анализов, перевязок. Чтобы скрасить им процедуры и отвлечь от неприятных ощущений, благотворительный фонд «Кораблик» придумал акцию «Коробка храбрости». Коробку с небольшими игрушками ставят в процедурном кабинете, и во время укола или перевязки ребёнок присматривает себе сувенир, а сразу после забирает его. И тогда следующий поход в процедурный кабинет уже так не страшит маленького пациента. Сейчас фонд собирает «коробки храбрости» для нескольких московских больниц, вы тоже можете принять участие в акции.

— Пополнять «коробки храбрости» чаще всего нам помогают дети из обычных московских школ. Много игрушек на прошлой акции собрали и передали ученики школы №1409 из Хорошёвского района, — рассказал директор фонда «Кораблик» Дмитрий Акимов.

По его словам, ученики 8-х классов собрали несколько коробок с небольшими конструкторами, куклами и другими игрушками. Их передадут в одно из отделений Морозовской детской больницы.



Коробку поставят в процедурном кабинете, и ребёнок сам выберет награду

Фото предоставлено фондом «Кораблик»

**Для коробки подойдут небольшие машинки, куклы, мячики**

Для коробки подходят маленькие машинки, самолётики, мотоциклы (наборами или по отдельности), бакуганы (раскрывающиеся шарики), маленькие куклы или пупсы, фигурки живот-

ных или мультгероев, заводные игрушки, маленькие наборы лего, гладкие бусы, браслеты, кольца, брелоки, пальчиковые игрушки, маленькие мячики.

Вы можете самостоя-

тельно привезти игрушки в фонд. Также вы можете провести акцию у себя в школе, в институте, на работе или среди соседей в своём доме. Вопросы и предложения направляйте в фонд «Кораблик».

Елизавета СЕРЕБРЯНСКАЯ

Фонд «Кораблик»: Ленинский просп., 45, тел. 8-800-301-4341. Сайт: korablik-fond.ru. Эл. почта: info@korablik-fond.ru

**ПОДДЕРЖИМ!**

## Нужны волонтеры, чтобы раздавать еду бездомным

Люди оказываются без крыши над головой по разным причинам — это не только злоупотребление алкоголем, но и жестокость близких, квартирные аферы. Многим бездомным помогают в благотворительной организации «Ночлежка». Её московскому филиалу, который находится в районе Беговой, сейчас требуются волонтеры для работы на «Ночном автобусе». Раз в неделю добровольцы выезжают на вечерние дежурства и раздают еду бездомным в двух точках: на площади трёх вокзалов и неподалёку от метро «Новогиреево».

— В команде на дежурстве минимум три человека: два волонтера и водитель, — говорит Николай

Рубановский, специалист «Ночлежки» по работе со СМИ.

Также в благотворительной организации всегда рады помощи дизайнеров, фотографов, волонтеров на автомобилях, юристов, специалистов по связям с общественностью, медиков, психологов.

Чтобы стать волонтером, нужно заполнить анкету на сайте «Ночлежки». В течение недели с вами свяжется координатор и пригласит в офис, чтобы рассказать о работе организации.

Елизавета СЕРЕБРЯНСКАЯ

Благотворительная организация «Ночлежка»: Бумажный пр., 2/2, стр. 6, тел. (499) 322-0429. Сайт: moscow.homeless.ru



Добровольцы выезжают на вечерние дежурства раз в неделю

Галик Егизарян

**Давайте поможем друг другу!**

Если кто-то бескорыстно помог вам, если кому-то помогли вы, напишите нам об этом. Есть ещё много людей, которым нужна помощь!

Присылайте письма на электронный адрес: dobroedelo@zbulvar.ru (в теме укажите: «Север столицы»)



## ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА В ГКБ № 67

**В**арикоз — не просто эстетическая проблема, доставляющая неприятности и снижающая качество жизни. В отсутствие квалифицированной врачебной помощи варикозная болезнь чревата осложнениями.

Мы предлагаем современные методы лечения варикозной болезни — лазерная абляция вен и склеротерапия. Манипуляции проводятся за один день, амбулаторно.

**Симптомы варикоза:**

- ощущение тяжести и ноющая боль в ногах
- отёчность

- судороги
- изменение цвета кожи ног
- сосудистые звёздочки
- увеличение и извитость подкожных вен

**Лечение варикоза у нас:**

- Выполнение операции в амбулаторных условиях
- Без общего наркоза
- Отсутствие реабилитации и шрамов

Консультации специалиста осуществляются по договору оказания платных медицинских услуг.

**Скидка 10% по социальной карте москвича!**

Сердечно-сосудистый хирург ГКБ №67  
**БЕЛКИН Александр Александрович** — врач высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, стаж работы более 30 лет



Уточнить стоимость и порядок оказания услуг можно по телефону:

**+7 (495) 177-67-67**

**www.67gkb.ru**

**Наш адрес: г. Москва, ул. Саляма Адиля, дом 7.**

Лиц. на осуществление медицинской деятельности № ЛО-77-01-019653 от 19.02.2020 г.  
**О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА**

**С**ветлана Хорошева из Войковского района дистанционно изучает позитивную психологию в Новом университете Бакингемшира в Великобритании. Это популярное направление, помогающее людям стать более счастливыми.



Из личного архива

Светлана рассказала о простых упражнениях, которые могут помочь каждому чувствовать себя более счастливым.

## Подарите своё время

— Вспомните о близком человеке, которого вы давно не видели, — говорит Светлана. — Что вы могли бы для него сделать из того, что не требует финансовых вложений, а только вашего времени? Пригласите его на душевный разговор, на встречу в вашем любимом месте или помогите ему в каком-то деле, что позволит вам стать с этим человеком ближе. А это одна из составляющих счастья.

## Откажитесь от баловства

Попробуйте на время отказаться от одного из

# Формула счастья

Психолог из Войковского рассказала, как сделать свою жизнь лучше



Стать счастливее поможет встреча с близким человеком

pikabay

## ДЕТАЛИ

### Половина — от родителей

Светлана много лет работала в авиации на разных должностях — от бортпроводника до руководителя отдела. Однажды она переосмыслила свою жизнь и решила изучать тему счастья.

— Американский психолог Соня Любомирски на основе исследований своих коллег говорит о том, что на 50% уровень счастья заложен в нас генетически. Это подтверждается исследованием близнецов, которые были разлучены и выросли в совершенно разных условиях, — рассказывает Светлана. — Ещё 10%, по мнению Любомирски, это жизненные обстоятельства, на которые мы повлиять не можем: война, экологические катастрофы, болезни. Но остаются 40% — это наши действия и наше отношение к ситуациям, изменить их как раз в наших силах.

## Прощайте через сочувствие

— Если вам нахамили, вас обидели, то, чтобы поскорее справиться с нега-

го из исследований делали это упражнение и чувствовали себя лучше, чем те, кто пытался подавить в себе негатив, — говорит эксперт.

давно не слышали, встреча в кафе с коллегами, общение с соседским псом, подбежавшим, чтобы его погладили. Так вы научитесь быть более благодарными за то, что у вас есть, и в целом станете более довольным своей жизнью.

## Каким вы станете через пять лет?

— Представьте улучшенную версию себя через три-пять лет: как вы будете выглядеть, какой работой заниматься, с кем общаться. Вообразите всё в деталях. Запи-

шите свои мысли в блокнот или отправьте в электронном письме на свой адрес и периодически перечитывайте запись. Это позволит лучше понять, чего вы хотите и что для этого нужно сделать, — советует Светлана.

Елизавета  
БОРЗЕНКО

Сайт Светланы Хорошевой:  
[happylive.su](http://happylive.su)



Смотреть  
здесь

## Ситуация дефицита способствует счастью больше, чем изобилие

привычных маленьких удовольствий. Выберите то, что делаете регулярно: едите послеобеденный десерт, пьёте кофе из кофейни по утрам, смотрите сериал перед сном. Откажитесь от чего-то на неделю. И после снова включите это удовольствие в свою жизнь. Наверняка любимый кофе покажется вкуснее, чем обычно.

— Спустя время попробуйте отказаться ещё от какого-нибудь баловства. Исследования показывают, что ситуация дефицита способствует счастью больше, чем изобилие, — отмечает Светлана.

тивными эмоциями, подумайте об обидчике и мысленно искренне пожелайте ему добра, здоровья, любви, даже если отношения уже не восстановить. Участники одно-

## Три спасибо

— Раз в неделю записывайте три вещи, за которые вы хотите поблагодарить мир. Это может быть звонок человека, которого вы

## КАК ЗАПИСАТЬ ребёнка в школу

Зарегистрируйтесь на сайте госуслуг

Перейдите в раздел «Форма подачи заявления»

Войдите в «личный кабинет»

Подача заявления осуществляется в два шага:  
• ввод сведений о ребёнке;  
• ввод сведений о заявителе

Найдите услугу «Запись в первый класс»

## Для ввода данных понадобятся:

- 1 паспортные данные одного из родителей или опекуна
- 2 серия и номер свидетельства о рождении ребёнка
- 3 адрес регистрации ребёнка по месту жительства или адрес временного пребывания в Москве
- 4 СНИЛС (для регистрации и входа на портал городских услуг)



РЕКЛАМА  
ИНН 9701161901

**ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ**

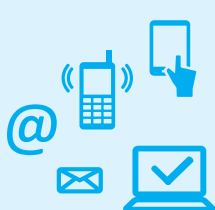
- Помощь обманутым вкладчикам (возврат вкладов из КПК, МФО, МПО и т.д.)
- Реестр недобросовестных юристов
- Расторжение договоров с юристами
- Жилищные и наследственные споры
- Расторжение договоров аренды
- Помощь по списанию долгов. Банкротство

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ У ВЕДУЩИХ ЮРИСТОВ

8 (499) 938-47-98

Задавайте вопросы, предлагайте темы для публикаций

(499) 647-6831  
[info@saonews.ru](mailto:info@saonews.ru)  
[redaktor-2017@yandex.ru](mailto:redaktor-2017@yandex.ru)



# Плохой сон вреден для спины

Эксперт из САО дала рекомендации, как сохранить здоровый позвоночник ребёнка

**К**аких элементарных правил нужно придерживаться, чтобы с позвоночником и спиной ребёнка всё было в порядке, рассказала **Ольга Пыжевская**, заместитель директора реабилитационно-образовательного центра (РОЦ) №76 Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

**Больше фруктов и овощей**

Чтобы спина у ребёнка не болела, а позвоночник был прямым, надо вести здоровый образ жизни: правильно питаться — овощами, фруктами, продуктами с полезными микроэлементами; заниматься спортом; гулять на свежем воздухе.

— Профилактика сколиоза у детей начинается с физической активности, которая укрепляет мышечный корсет и даёт возможность сохранить правильное положение позвонков, — говорит Ольга Пыжевская. — Не стоит забывать и про еду: только правильное питание обеспечивает нормальный обмен веществ в организме, что, в свою очередь, даёт возможность

сохранить анатомическую структуру позвоночника.

**Шея не должна изгибаться**

В течение дня физические и эмоциональные нагрузки сильно влияют на детей, и ночью им необходимо восстановить свои силы. Именно поэтому условия для сна должны быть максимально комфортными. Во-первых,

**Подушка не должна быть слишком большой или маленькой**

в комнате не должно быть слишком жарко. Во-вторых, лучше зашторить окна, чтобы свет не мешал засыпать. И в-третьих, надо правильно подобрать постельные принадлежности.

— Лучше всего выбрать ортопедический матрас, который повторяет все естественные изгибы позвоночника и позволяет ему находиться в правильном положении даже во время сна, — говорит Оль-



В реабилитационно-образовательном центре №76 учатся и проходят лечение дети со сколиозом

га. — А при выборе подушки следует обратить внимание на её размеры: она не должна быть слишком большой или слишком маленькой, чтобы шея не изгибалась.

**Подбирайте стул и стол по росту**

Есть ещё несколько важных правил, соблюде-

ние которых поможет сохранить спину здоровой. Специалист РОЦ №76 советует следить за осанкой ребёнка, когда он сидит за столом. Когда ребёнок несёт рюкзак или сумку, убедитесь, что нагрузка на позвоночник равномерна; если нет, поговорите со школьником, убедите его носить рюкзак правильно — на-

дев на плечи обе лямки.

Отучайте ребёнка от вредных привычек: например, поджимать под себя ногу, сидя на стуле, долго стоять на одной ноге — за исключением специальных упражнений. Подбирайте стул и стол по росту ребёнка. Покупайте качественную обувь подходящего размера.

Константин ГРАФОВ

## СПОРТАФИША

**Растяжка от «Ходынского поля»**

Парк «Ходынское поле» приглашает всех желающих на онлайн-занятие по растяжке.



Смотреть здесь

Оно подойдёт как для начинающих, так и для тех, кто регулярно занимается растяжкой. Для занятия понадобятся спортивный костюм, коврик и стул.

Видеозапись занятия размещена на странице парка в социальной сети «ВКонтакте» [vk.com/parkkhodynka](https://vk.com/parkkhodynka).

**На Клязьминской ждут игроков в дартс**

14 марта в 14.00 Центр физической культуры и спорта САО приглашает мужчин и женщин от 18 до 64 лет с поражением опорно-двигательного аппарата на соревнования по дартсу. Они пройдут на территории спортивно-досугового центра «Радуга» (Клязьминская ул., 36). Соревнования лично-командные, в каждой команде трое мужчин и одна женщина. Всем необходимо иметь при себе паспорт, оригинал справки МСЭ и допуск от врача.

Тел. 8-926-401-8399, начальник отдела по адаптивной физической культуре и спорта Александра Беспалова.

**Идёт набор в детскую секцию по футболу**

Центр физической культуры и спорта приглашает всех желающих от 8 до 13 лет в бесплатную спортивную секцию по футболу в СК «Речной» (Фестивальная ул., 46). Дети от 8 до 10 лет занимаются по понедельникам и четвергам с 17.00 до 18.00, а дети от 11 до 13 лет — в это же время по вторникам и пятницам.

Тел. 8-963-677-7225, инструктор Александр Ситников.

Мария ГОРБУНОВА

## КАК поучаствовать в опросах «АКТИВНОГО ГРАЖДАНИНА»

Зайдите на сайт [ag.mos.ru](http://ag.mos.ru) или скачайте мобильное приложение:

App Store  
Google Play  
Windows Phone

Зарегистрируйтесь, введя номер мобильного телефона

Вы сможете участвовать в опросах на городские темы



За каждый опрос на счёт участника проекта поступают баллы, которые можно обменивать в магазине портала на билеты в музеи, на парковочные часы, сувениры и другие поощрения

1 БАЛЛ  
1 БАЛЛ  
1 БАЛЛ

## Городская Коллегия Юристов

- Ведущие адвокаты и юристы
- 100% гарантии качества услуг
- Оплата по факту либо в рассрочку
- Скидки пенсионерам и инвалидам
- Бесплатное составление одного документа (до конца месяца)

Работаем строго по Федеральному закону № 324 «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации».

Звоните прямо сейчас: 8 (495) 117-07-17

реклама 0319

9	5	4	6	1	3	7	8	2
7	3	8	5	9	2	6	4	1
1	6	2	8	7	4	5	3	9
6	9	7	4	3	1	2	5	8
8	1	3	2	5	6	4	9	7
2	4	5	9	8	7	3	1	6
5	7	1	3	6	9	8	2	4
4	8	6	1	2	5	9	7	3
3	2	9	7	4	8	1	6	5

реклама 0303

## СТАТЬ АСТРОЛОГОМ!

18+ ШКОЛА НАУЧНОЙ АСТРОЛОГИИ под руководством СЕРГЕЯ БЕЗБОРОДНОГО приглашает слушателей на 1-й курс

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ: 4 апреля в 14.00. Суворовская пл., д. 2.

Екатерининский дворец (м. «Достоевская»). Вход свободный.

8-916-550-6240, 8-903-669-3538

[www.astroshkola.ru](http://www.astroshkola.ru)

## АФИША

Сделать  
игрушечную кошку

Эколого-просветительский центр «Московский эколог» приглашает на онлайн-мастер-класс. Его участники научатся делать игрушечную кошку из ткани. Для этого понадобятся грубая ткань, например фетр, вата для набивки, а также иглолка и нитки — белые, розовые и в тон ткани. Видеозапись мастер-класса можно найти на официальной странице ЭПЦ «Московский эколог» в социальной сети «ВКонтакте»: [vk.com/mos.ekolog](https://vk.com/mos.ekolog).

Онлайн-тур  
по гостинице  
«Советская»

Портал «Узнай Москву» приглашает на виртуальную прогулку по гостинице «Советская» на Ленинградском проспекте. Зрители смогут узнать историю здания и расположенных в нём гостиницы, ресторана «Ярь» и театра «Ромэн». Сайт: [um.mos.ru](http://um.mos.ru).



Смотреть  
здесь

Встреча с автором  
детских книг

Библиотека №44 им. В.Г.Короленко (Фестивальная ул., 46, корп. 1) приглашает 12 марта в 15.00 всех желающих на встречу с детской писательницей Еленой Роциной. На встрече она пообщается с читателями, ответит на их вопросы, познакомит с жанрами православной литературы, а также прочитает отрывки из своих произведений.

Для посещения библиотеки нужно иметь при себе средства индивидуальной защиты.

Мария ГОРБУНОВА

За блинами —  
на Беломорскую

**М**асленица в этом году проходит с 8 по 14 марта.

Парки столицы устраивают праздник в онлайн-режиме, а дома культуры готовы гулять на свежем воздухе, но с соблюдением действующих ковидных ограничений.

Перетянуть канат  
в «Грачёвке»

Культурный центр «Огонёк» организует 14 марта с 12.00 масленичные гулянья «Государыня Масленица» в парке «Грачёвка» (Клинская ул., 2).

— Главными ведущими будут скоморохи, — рассказала художественный руководитель центра Юлия Вибе. — Также на гуляньях пройдут разные эстафеты и «Весёлые старты», например старинные игры «Скородода» и перетягивание каната.

А в конце праздника будет традиционное сожжение чучела Масленицы, символизирующее прощание с зимой.

Послушать  
балалайку  
с Северными  
парками

Для тех, кто хочет отметить Масленицу дома, Северные парки подготовили онлайн-концерт «А мы Масленицу провожаем». Участники фольклорного ансамбля «Кадриль» детской музыкальной школы



Дома культуры приглашают весело провести время на свежем воздухе

им. В.В.Андреева сыграют на балалайке, аккордеоне и гуслях, исполняют традиционные масленичные песни.

— А ещё мы покажем кукольный спектакль «Пе-

В «Грачёвке» планируют  
сжечь традиционное чучело

трушка», — рассказали в пресс-службе парка.

Записи разместят 14 марта в 12.00 на странице парка в социальной сети «ВКонтакте»: [vk.com/tushpark](https://vk.com/tushpark).

Спеть  
с «Восходом»

12 марта в 16.30 дом культуры «Восход» (ул. Маршала Федоренко, 2, корп. 2)

проведёт гулянья на площадке перед входом в центр. Запланированы викторины, конкурсы и игры.

— А ещё гости смогут спеть традиционные масленичные песни и частуш-

ки вместе с вокальным коллективом нашего Дома культуры, среди них песня «А мы Масленицу дожидали», — рассказала художественный руководитель ДК «Восход» Галина Балшат.

Праздник  
на катке

Управа Левобережного района приглашает всех проводить Масленицу на катке на Беломорской ул., корп. 3. Здесь 13 марта в 12.00 пройдут спортивные эстафеты на

коньках и без них, конкурсы и викторины. Например, гостям предложат метать бумажные блины и ответить на вопросы о Масленице.

— На гуляньях выступят фигуристы клуба «Вымпел», — рассказала начальник организационного отдела управы Татьяна Анищенко. — И конечно, все смогут угоститься вкусными блинами.

Мария ГОРБУНОВА



Смотреть  
здесь

реклама и частные объявления

## АВТОМОБИЛИ

• Автовыкуп. Честно.  
Т. 8 (495) 227-5655

## БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

• Акция. Ремонт холодильников, стиральных, телевизоров. Антенн. Плит.  
Т. 8 (495) 720-9672  
• Антенны. Кабель. Ремонт. Настройка телевизоров.  
Т. 8 (495) 506-9421  
• Антенн ремонт. Холодильников. Телевизоров. Стиральных. Швейных. Плит.  
Т.: 8 (495) 233-6899,  
8-903-796-1408  
• Ремонт стиральных машин и электроплит. Диагностика бесплатно. Т. 8 (499) 964-6964  
• Ремонт стиральных машин и холодильников.  
Т. 8-969-777-2896

• Ремонт швейных машин.  
Т.: 8 (495) 142-2058,  
8-925-642-5807

## КОМИССИОНКА

• Антиквариат, янтарь куплю, статуэтки Будды, подстаканники, значки, иконы, самовары.  
Т. 8 (495) 643-7212

**КОЛЛЕКЦИОНЕР КУПИТ ДОРОГО!**  
награды, иконы, картины, значки, фарфор, статуэтки, серебро, бронзу, ювелирные изделия, сервизы ГАРДНЕРА, КУЗНЕЦОВА, ПОПОВА, остатки сервизов, можно с дефектом, открытки, фото, Китайские Будды, военную атрибутику.  
8-495-797-05-24 • 8-926-050-12-40

• Библиотеку домашнюю.  
Т. 8 (495) 724-3045  
• Библиотеку домашнюю, книги куплю.  
Т. 8-906-770-1988  
• Букинист купит книгу, журнал до 1927 г. за 50 000 р. Архивы. Т. 8-925-795-5797

**БУДДУ, ИКОНЫ, КАРТИНЫ, КОРОНКИ, МЕБЕЛЬ, АРХИВЫ, СЕРЕБРО, ПАТЕФОН, САМОВАР, ЧАСЫ, ФАРФОР, ЗНАЧКИ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ КОСТИ И ДРУГОЙ АНТИКВАРИАТ, КУПИМ**  
**8 (495) 769-74-09**

• Выкуп книг, посуды.  
Т. 8-925-509-2894  
• Картины куплю.  
Т. 8 (495) 643-6311  
• Куплю радиодетали.  
Т. 8-903-125-4010  
• Куплю радиотехнику.  
Т. 8-916-774-0005  
• Куплю швейную машинку, грампластинки, радиотехнику, всё ненужное.  
Т. 8-916-053-1698  
• Покупаю ноутбуки и ТВ в любом состоянии.  
Т. 8-905-545-7897  
• Часы (любое состояние), значки. Т. 8 (495) 723-1905

## ЗДОРОВЬЕ

• Сиделки. Т. 8 (495) 769-6607

## МЕБЕЛЬ

• Ремонт, перетяжка мягкой мебели на дому.  
Т. 8 (495) 778-7366

## ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

• Всегда вовремя. Грузоперевозки Т. 8-966-121-7765  
• «Газель». Т. 8-925-590-9106  
• «Газель». Т. 8-925-219-4744  
• Грузоперевозки.  
Т. 8 (495) 778-7366  
• Квартирные переезды, грузоперевозки.  
Т. 8 (495) 744-7852

**РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ**  
**8 (495) 782-82-12**  
(многоканальный)  
[www.edinrek.ru](http://www.edinrek.ru)

Новости, фото, видео, конкурсы, призы, приколы от любимой газеты — КАЖДЫЙ ДЕНЬ В ВАШЕЙ ЛЕНТЕ!

«СЕВЕР СТОЛИЦЫ»  
в социальных сетях!

Ищите

Заходите, подписывайтесь, комментируйте и ставьте лайки

Самые активные участники станут героями наших публикаций

vk f twitter instagram

• «ВК» — [www.vk.com/severstolizy](https://www.vk.com/severstolizy)  
• «Фейсбук» — [www.facebook.com/Север-Столицы-537055263103201](https://www.facebook.com/Север-Столицы-537055263103201)  
• «Твиттер» — [www.twitter.com/severstolizy](https://www.twitter.com/severstolizy)  
• «Инстаграм» — [www.instagram.com/sever\\_stolizy](https://www.instagram.com/sever_stolizy)

# Анастасия Спиридонова: Моя задача — скопировать все фишки другой звезды

Певица ответила на вопросы о своём участии в проекте «Точь-в-точь» и о новом альбоме

**Н**а Первом канале стартовал популярный проект «Точь-в-точь». Перед его участниками стоит сложнейшая задача — максимально похоже показать популярных музыкантов. Одной из звёзд, принимающих участие в проекте, стала певица Анастасия Спиридонова.

**Пока не попробуешь, не узнаешь**

— Настя, сложно ли было решиться на участие в «Точь-в-точь»?

— Я не профессиональная актриса, поэтому сначала было страшновато. Но ведь пока не попробуешь, не узнаешь, получится или нет! К тому же у нас очень сильный состав и среди участников много моих друзей, например Саша Панайотов и Настя Макеева.

— В образе Тины Тёрнер я вас узнала лишь благодаря голосу и тому, что с этой певицей вас давно ассоциируют. Наверное, созданию образа предшествует длительная подготовка?

— Конечно. Ещё до начала съёмки делают слепок всей головы: её заливают затвердевающим составом, оставляя только ноздри, чтобы дышать. На основе слепка мастера создают силиконовые наклейки, которые наклеивают на лицо для со-

здания образа. Например, когда я изображала Любовь Успенскую, мне наклеили нос, лоб и подбородок. Гримом и накладками подготовка не ограничивается. Мы занимаемся с педагогами актёрским мастерством и вокалом, чтобы скопировать все фишки артистов, которых предстоит показать.

**С мужем учились в одном классе**

— Тяжело ли вам дался пандемийный 2020-й?

— Было много разных моментов, в том числе и положительных. Я смогла уделить много времени своей семье, порядок в доме навела, интересные рецепты вспомнила. А ещё появилась возможность съездить в родной город Великие Луки, побывать в Карелии... Но главное, что мы с мужем сделали, — начали строительство своего дома. Он до сих пор строится, и мы пока не решили, станет ли постоянным местом нашего проживания или просто дачей.

— В одном из интервью вы рассказывали, что вашим мужем стал бывший одноклассник. Он тоже как-то связан с искусством?

— Нет, не связан. Он обычный человек, настоящий профессионал в сфере энергетики. Мы действительно учились вместе с 5-го по 8-й класс. Потом Ан-

тон уехал в Санкт-Петербург, и мы долгое время не общались. Случайно встретились, когда приехали погостить к своим семьям в Великие Луки. Сейчас думаю, что это была судьба. Мы шестой год вместе и, дай бог, будем вместе всегда.

— Он поклонник вашего творчества?

— В нашей семье моя профессия не является культом. Но мне всегда очень приятно, когда

**Когда я изображала Любовь Успенскую, мне наклеили нос, лоб и подбородок**

вижу свои песни в его плей-листе. Знаю, что, если мне по моей работе потребуется беспристрастный совет, он всегда его даст как муж, как друг и как партнёр. И это для меня очень важно.

**Хотела учиться на юриста**

— Верите в удачу?

— Верю и в удачу, и в судьбу. Я ведь всю жизнь ходила на различные кастинги и стучалась в разные двери. Все говорили: «Мы вам перезвоним», но никто не перезванивал. И вдруг, когда мне уже было под тридцать, когда надежды уже почти не

осталось, случился «Голос». Как это назвать? Конечно, судьбой. Вся жизнь складывается из каких-то важных встреч и поворотов. Я, например, с детства планировала поступать на юридический. Но однажды подруга, которая услышала, как я пою в школьной команде КВН, затащила меня к своему педагогу. Я попала на детский вокальный конкурс, и один из членов жюри порекомендовал поступить в московский эстрадно-джазовый колледж. В тот момент все мечты о юридическом улетучились, и я подумала: «Ого, меня хотят видеть в Москве!» Поехала в столицу и поступила.

— У вас выходит новый альбом. Какие песни в него войдут?

— В альбом, который выйдет в марте, войдут песни, записанные ранее, и несколько новых. В прошлом году я начала сотрудничать с двумя известными авторами — Игорем Назаровым и Кириллом Дымовым. На пике пандемии мы записали клип на их песню «Я знаю, мы расстанемся» в абсолютно пустой Москве. Получились уникальные кадры: пустынные дороги и перекрёстки, улицы без прохожих. Это был интересный опыт, но надеюсь, что в Москве подобного больше не случится.

Беседовала Елена ХАРО



Владимир Широков

реклама и частные объявления

## НЕДВИЖИМОСТЬ

- Абсолютно срочно сниму квартиру. Семья из Питера. Т. 8-903-245-4331
- Абсолютно быстро сниму/куплю. Т. 8-915-459-6950
- Ареную жильё. Т. 8-964-635-0700
- Ареную жильё! Отремонтирую! Т. 8 (499) 677-4939
- Ареную квартиру до 30 000 р. Т.: 8 (495) 999-2882, 8-985-999-2882, Егор

- Жители Москвы снимут квартиру. Т. 8-967-066-1442
- Куплю квартиру. Т. 8-926-572-0456, Пётр
- Покупка, продажа квартир, комнат, долей. Квартир с долгами, неприватизированных. Т.: 8 (495) 231-8042, 8 (495) 924-5016

## ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-2563

## ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

- Обои. Т. 8-963-976-1185
- Окна ПВХ и балконы. Дёшево. Ремонт окон, жалюзи. Т.: 8 (495) 226-3506, 8 (495) 226-3510.
- Ремонт квартир. Т. 8-965-208-2054, Сергей

- Сантехник. Мастер-универсал. Т. 8-926-052-5971
- Циклёвка паркета. Т. 8 (495) 761-2388

**ЗАМКИ**  
ВСКРЫТИЕ, ЗАМЕНА  
8 (495) 995-5059  
Выезд бесплатно

## РАЗНОЕ

- Дезинфекция. Т. 8-985-964-8854
- Уничтожаем насекомых. Т. 8 (495) 978-6006

## РАБОТА

- Гардеробщица во Дворец творчества на Миусах. График работы: 2/2, с 7.00 до 21.30. 3/п 29 000-31 000 р. Т. 8-916-178-8844

- Консьержка на постоянную работу. График: 1/3. 3/п 1000 руб./смена, м. «Речной вокзал». Т. 8-906-054-7290, звонить с 14 до 19 в рабочие дни.
- Курьер. 3/п до 35 000 р., м. «Речной вокзал». Т. 8-985-805-8601
- Пеший курьер. Оклад + премии. Т. 8 (495) 374-6644
- Подработка в супермаркетах (выкладка, касса). Смена — 1100-1700 р. Выплаты ежедневно. Т. 8-905-700-3366

## ТРЕБУЕТСЯ ГОРНИЧНАЯ/ДОМОХОЗЯЙКА.

Частная территория, с гостиничными и офисными помещениями (6 шт.). Уборка столовой, кафе, беседки, бани. 3/п 35 000 р. до вычета налога. Гр/р.: 5/2, с 9.00 до 18.00, м. «Водный стадион». Т. 8-916-221-18-28, Алексей, 8-910-006-37-91, Дина.

## Предприятие питания приглашает на работу

- ♦ Пекарей-кондитеров — 40 000 руб.
- ♦ Фасовщиц — 30 000 руб.
- ♦ Поваров — 35 000 руб.
- ♦ Водителей — 45 000 руб.
- ♦ Грузчиков — 30 000 руб.
- ♦ Уборщиц/мойщиц — 25 000 руб.
- ♦ Кухонных работников — 25 000 руб.

Ждём Ваших звонков!

8-926-979-39-84

**КУПИМ**  
КВАРТИРЫ, КОМНАТЫ  
8 (499) 481-88-88  
ст. м. «Верхние Лихоборы»  
г. Москва, ул. Дубнинская, 2, корп. 6

0200

0232

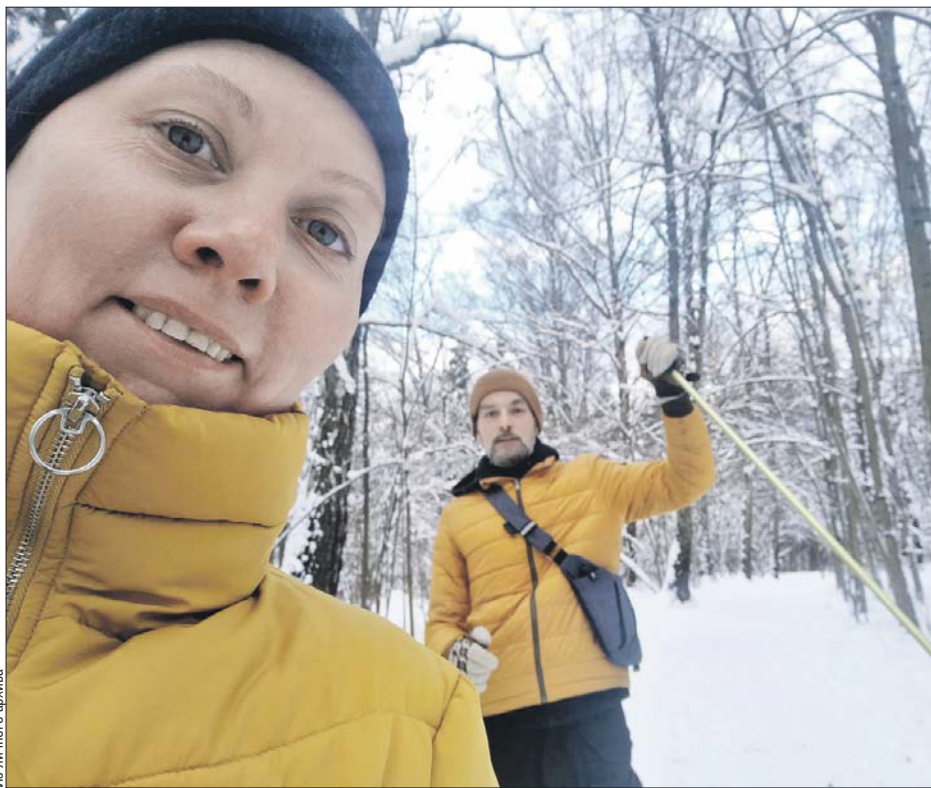
0219

ФОТОКОНКУРС «МЫ ВМЕСТЕ!»



# Саша и Оксана всегда в движении

Мы — Саша и Оксана, живём в районе Ховрино, нам по 46 лет. Я художник-иллюстратор, а Саша работает в пресс-службе одной из больниц. У нас молодая семья, за эти 3,5 года, что мы вместе, мы почти не расставались. Мы всегда и везде вместе, любим путешествовать по городам России, стараемся проводить жизнь в движении. На этом селфи мы в парке усадьбы Виноградово в Долгопрудном — открываем наш лыжный сезон в январе 2021 года.



Из личного архива

Ждём снимки с портретами пар, обязательно напишите несколько слов о себе!

Фотографии будут размещены на страницах «Севера столицы» в соцсетях, а лучшие снимки — опубликованы в газете.

Присылайте фото по адресу: [info@saonews.ru](mailto:info@saonews.ru). Формат: jpeg.

## ПОЖАРЫ



За неделю в округе произошло 18 пожаров, в которых пострадали 2 человека, 2 человека погибли.

### В Коптеве загорелась комната охраны

Утром 25 февраля в пожарно-спасательную часть поступил вызов из района Коптево. В гаражном комплексе напротив жилого дома 77 на Коптевской улице загорелись личные вещи и мебель в комнате охраны. При пожаре пострадал один человек. Причины возгорания выясняются.

### В Левобережном погибли двое

Вечером 26 февраля в однокомнатной квартире дома 51, корп. 1, на Смольной улице случился пожар, унёсший жизни двоих человек. В квартире сгорели личные вещи и мебель. Причины пожара сейчас устанавливаются, предварительная версия — неосторожное обращение с огнём.

### Ночью в Беговом тушили бытовку

Около полуночи 25 февраля на Ленинградском проспекте, 21, загорелась строительная бытовка. Прибывшие пожарные быстро ликвидировали огонь. Пострадавших, к счастью, нет. Причины происшествия выясняются.

Эльвира ЯКУПОВА

## СКАНВОРД

Сканворд-игра с подсказками и ответами. Включает слова: Спортивный тьюфак, Овощ для кареты, Золушки, Сятедь бунта, Содержимое квашни, Меховое женское пальто, Фрукт, состоящий из нескольких плодов, Лестный отзыв, Член конференции, Танцы вокруг диджея, Армянский барабан, Рыба рода сигов, По горизонтали: Финансы, Столица Танзании, Пьяная вишня в рюмке, Характер беседы, Самая малость, Покрытие шоссе, Королевская накладка, Заверитель документов, Старая русская мера вина, Упрек в очах, Громкая статуя, Исконный житель Риги, Самоцвет на цепочке, Пыл сердцец, Душевная травма, Детский поэт по имени Самуил, Поэтическая кровать, Не принесли очередной номер газеты? Звоните! Телефон отдела доставки: (499) 647-6828, Плотничий топор, Страна Шахерзады, Редкая ценная вещь.

## АНЕКДОТЫ



Идея для стартапа: пуховики для веганов на тополином пуху.

Жизнь коротка, не тратьте её напрасно! Проводите как можно больше времени в Интернете, споря с незнакомцами!

Нет никаких оснований для беспокойства: рубль как стоил 100 копеек, так и будет стоить. Гарантия 100%.

— Шеф, я опоздаю. Были некоторые проблемы с глазами.  
— Какие?  
— Я их недавно открыл.

«О, это чувство, когда все утром уходят по делам, а ты остаёшься дома спать, и тебе все завидуют», — кот, четыре года.

Наследственность — это то, во что вы безоговорочно верите, когда ваш ребёнок учится на пятёрки.

## СУДОКУ



	5	4		1	3	7	8	
7				9		6		1
1	6		8		4		3	9
		7	4		1	2		8
8		3		5		4	9	
2	4		9		7			6
	7		3		9		2	
4		6		2			7	3
3		9	7	4		1		5

Ответы на sudoku на стр. 13

## ЗВЁЗДНЫЙ РЕЦЕПТ



# Попробуйте с рикоттой

### Гречишно-шоколадные блины от актрисы Дарьи Погодиной



Из личного архива

Актриса Дарья Погодина предлагает приготовить блины на молоке, да не простые, а гречишно-шоколадные.

— Мы всегда с удовольствием праздновали Масленицу — каждый день на столе блины, приготовленные по-разному: на молоке, на кефире, с сырочками. Однако моими самыми любимыми всегда были гречишные блины с добавлением какао. Они получаются очень вкусными, шоколадными и по-настоящему праздничными, — говорит актриса.

Для приготовления гречишно-шоколадных блинчиков понадобятся 2 ст. л. гречки, 5 ст. л. пшеничной муки, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 ч. л. какао, 2 ст.

л. растительного масла и масло для выпекания, 1-2 ст. л. сахара, соль по вкусу.

Измелчите в кофемолке гречневую крупу. Затем в тёплое молоко добавьте яйцо, соль, сахар и растительное масло. Следующий этап — добавление какао и гречневой муки. Всё перемешиваем. В самый последний момент высыпав в смесь пшеничную муку. Смазываем сковородку растительным маслом, раскаляем её и приступаем к жарке. Подавать гречишно-шоколадные блины лучше всего со сгущёнкой или со сметаной. При желании их можно наполнить сыром рикотта с мелко порезанной грушей.

Ирина МИХАЙЛОВА

